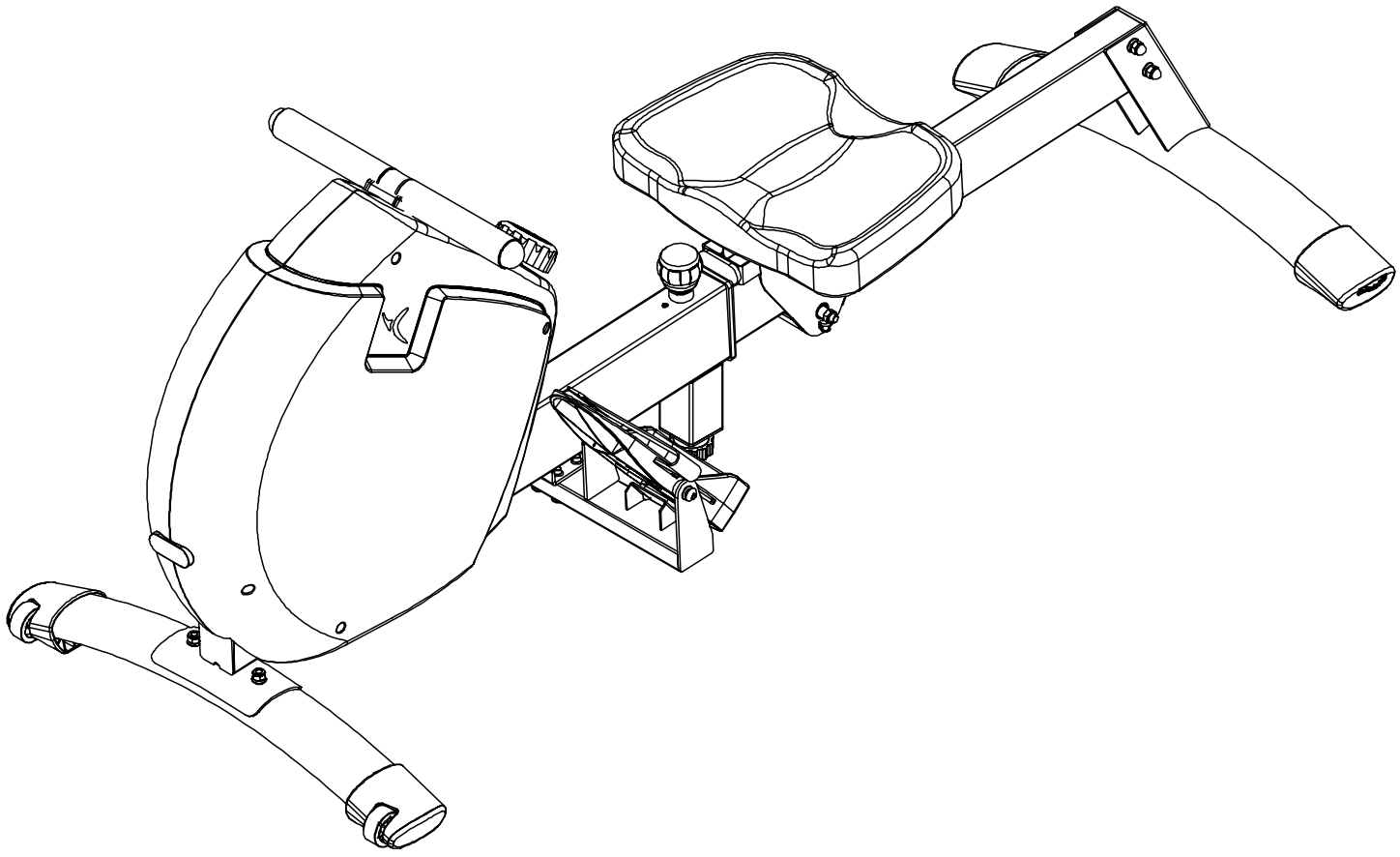
RTC 690

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

RTC 690

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

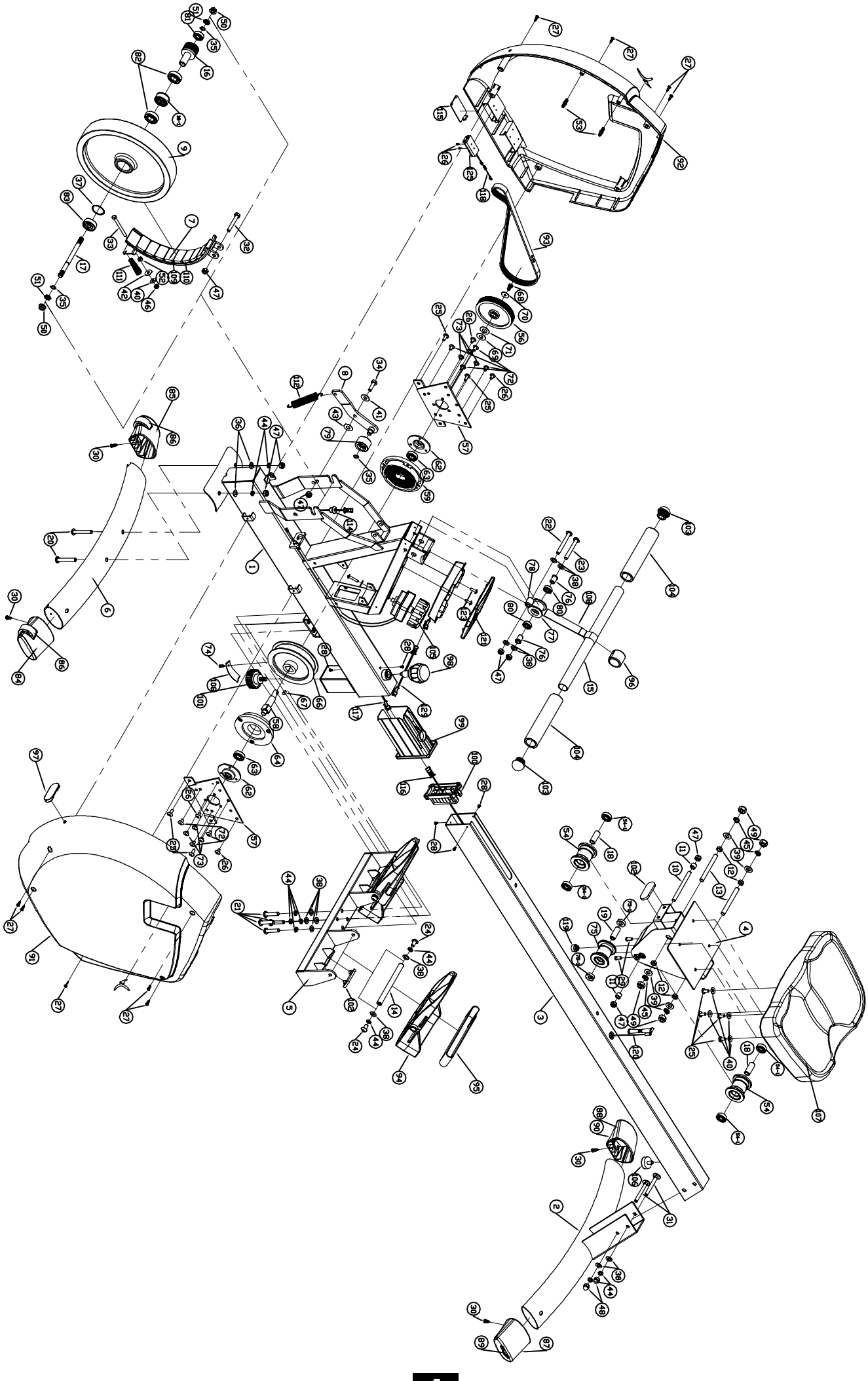
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

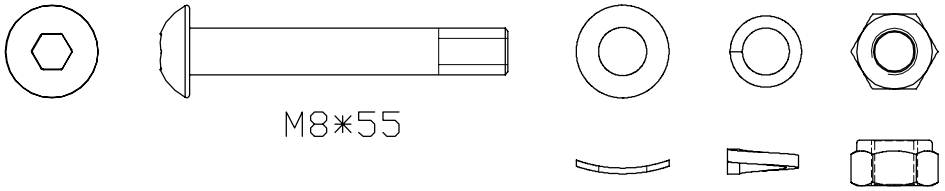
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey

Réf. pack : 1109.398 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

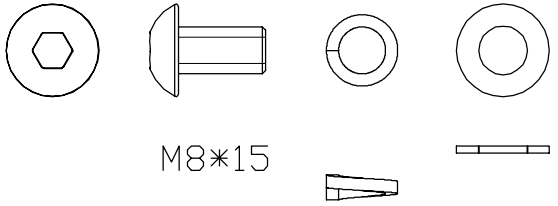
合格品



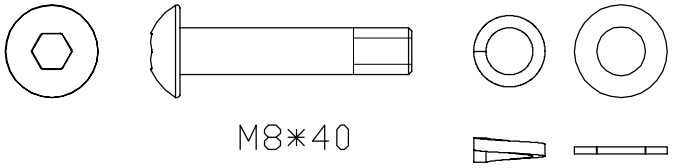
Ⓐ X2



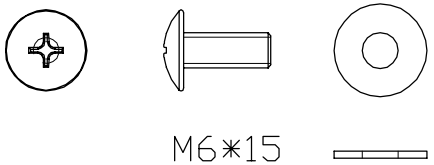
Ⓑ X4



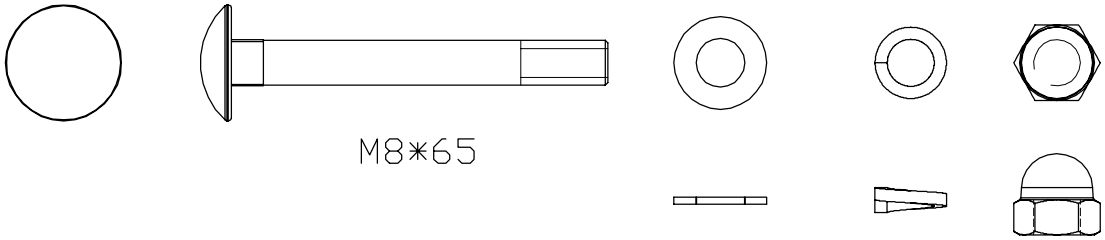
Ⓒ X4



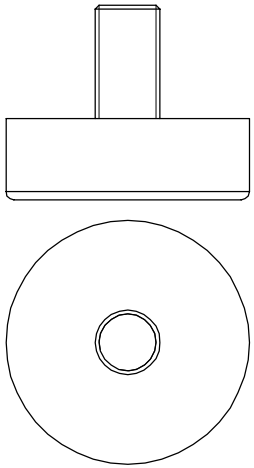
Ⓓ X4

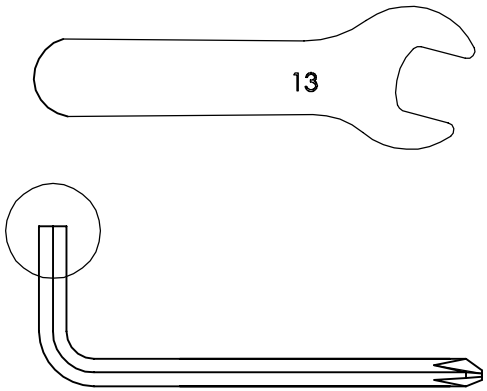


Ⓔ X2

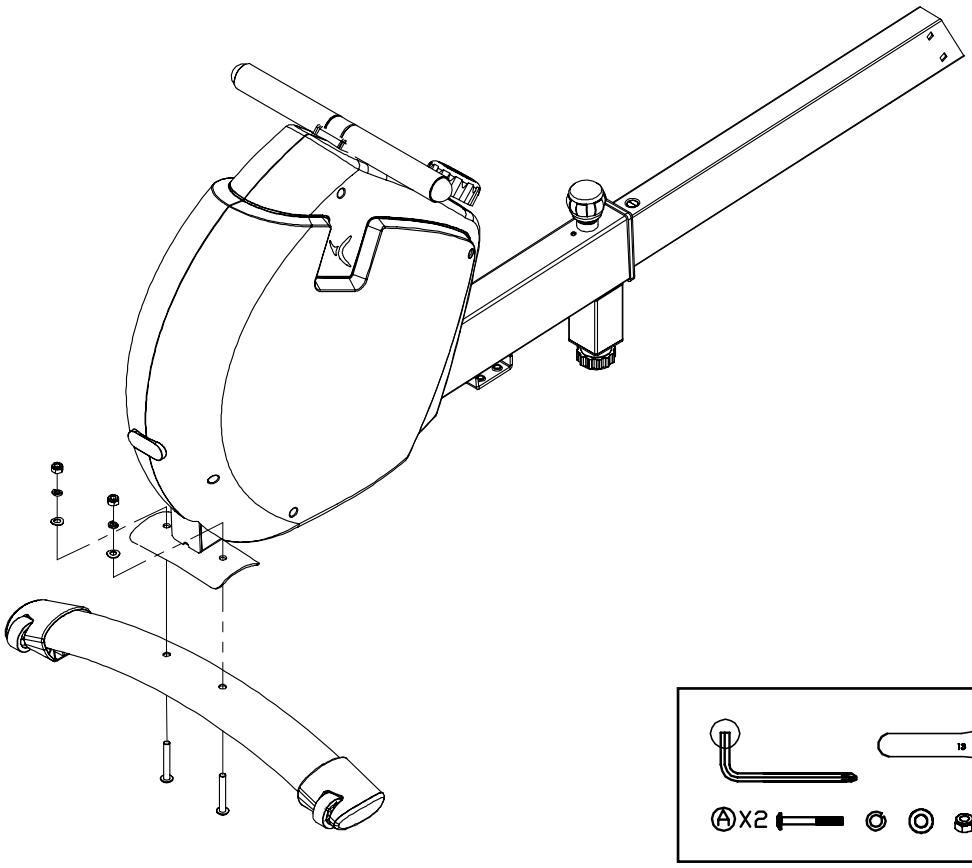


Ⓕ X1

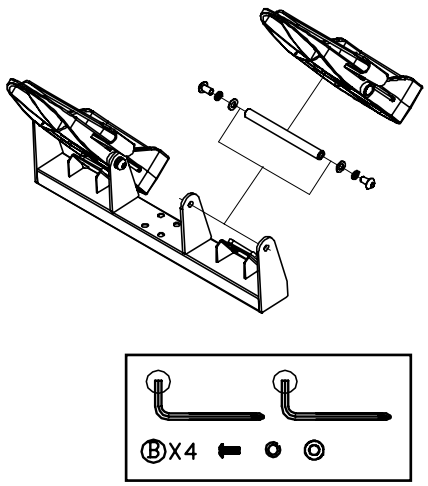




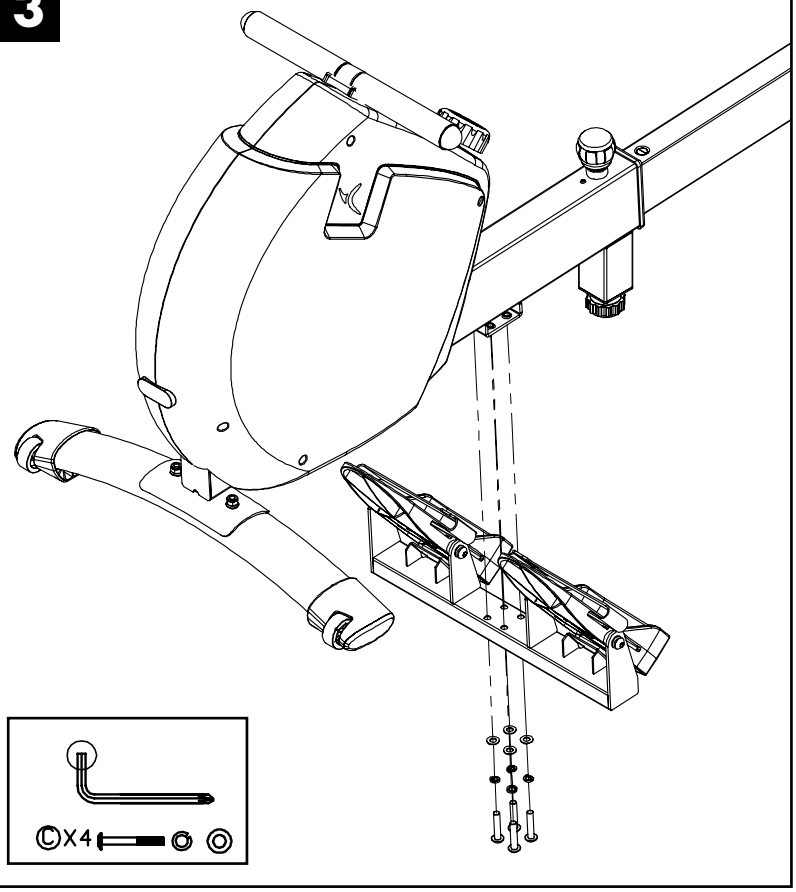
1



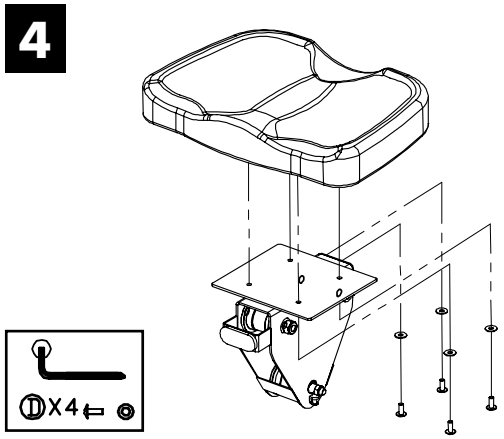
2



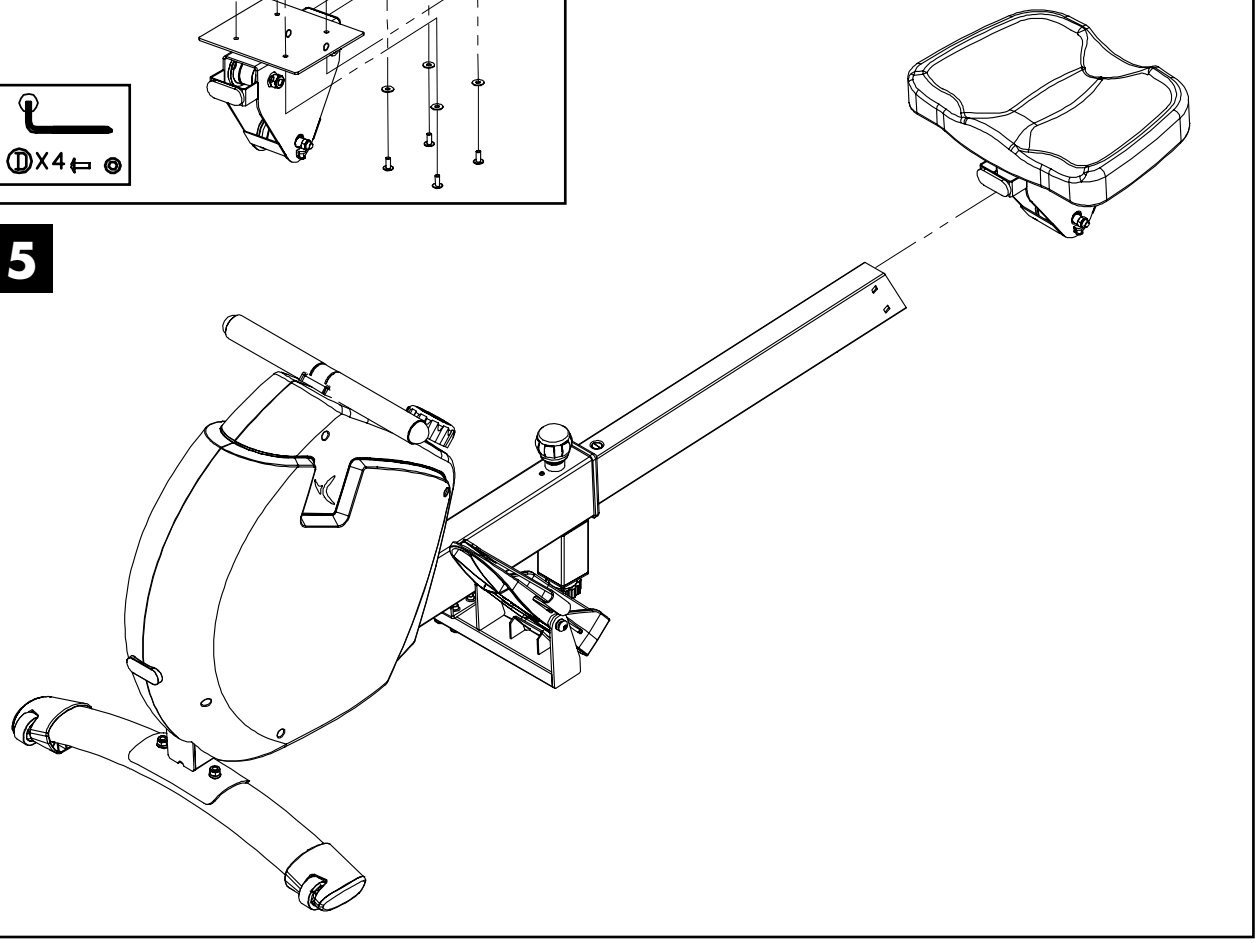
3



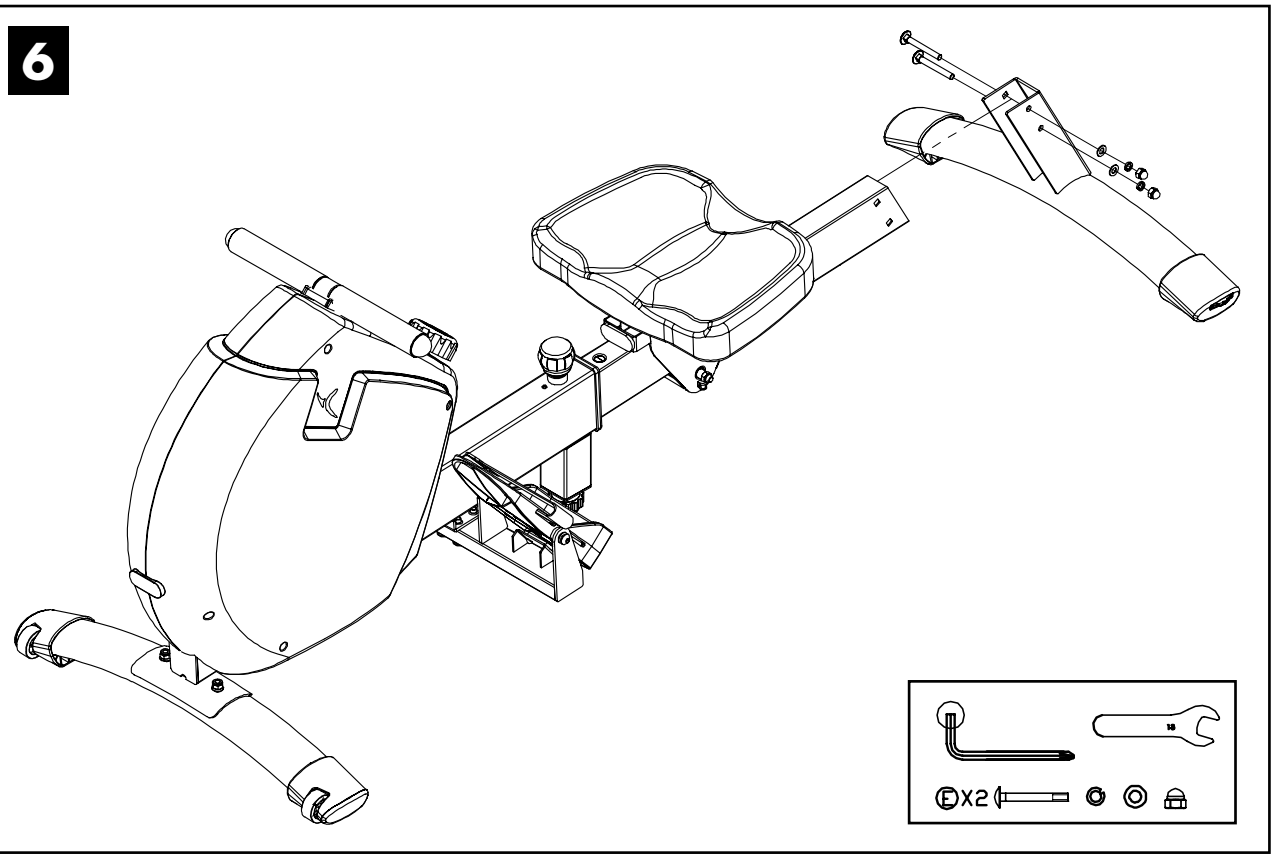
4



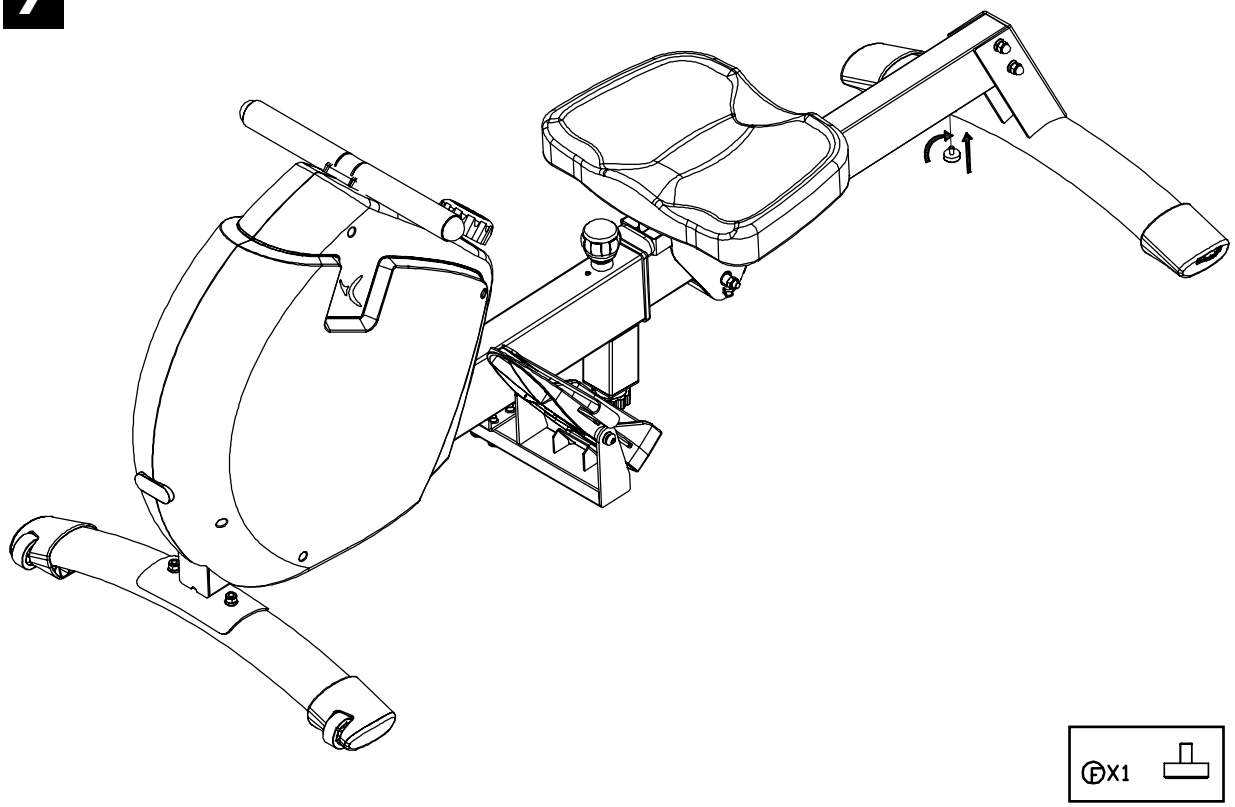
5



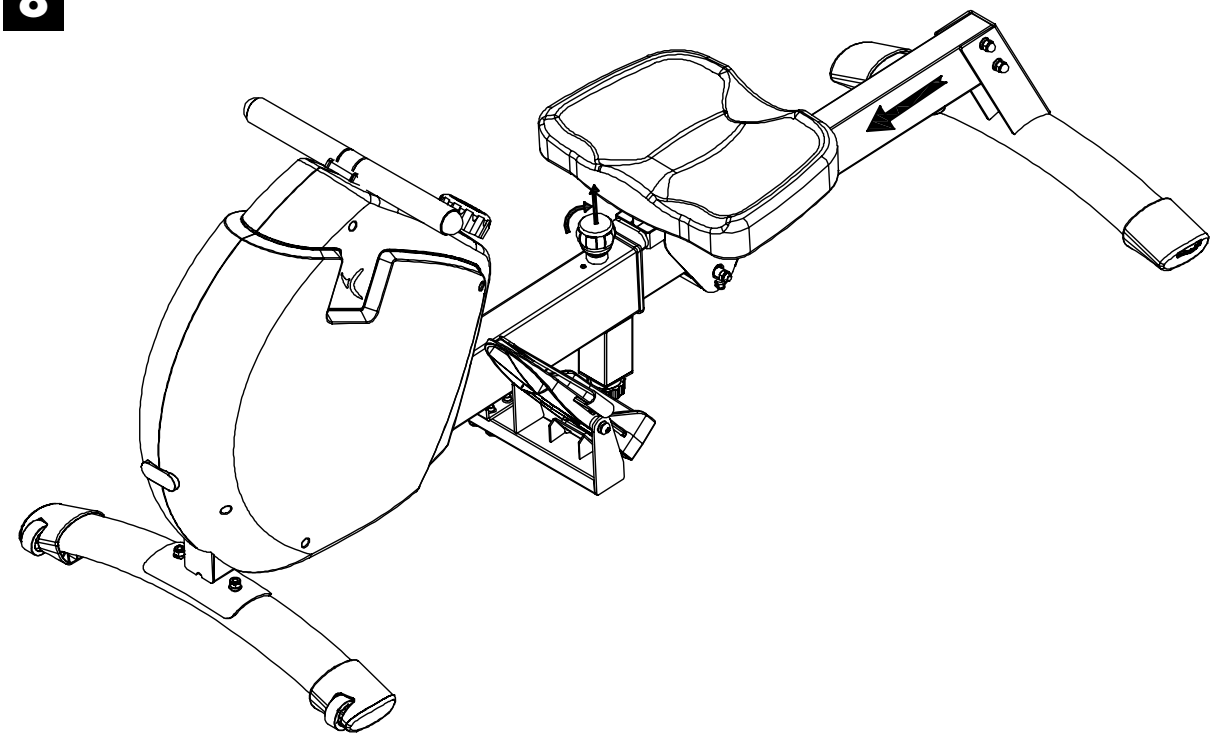
6



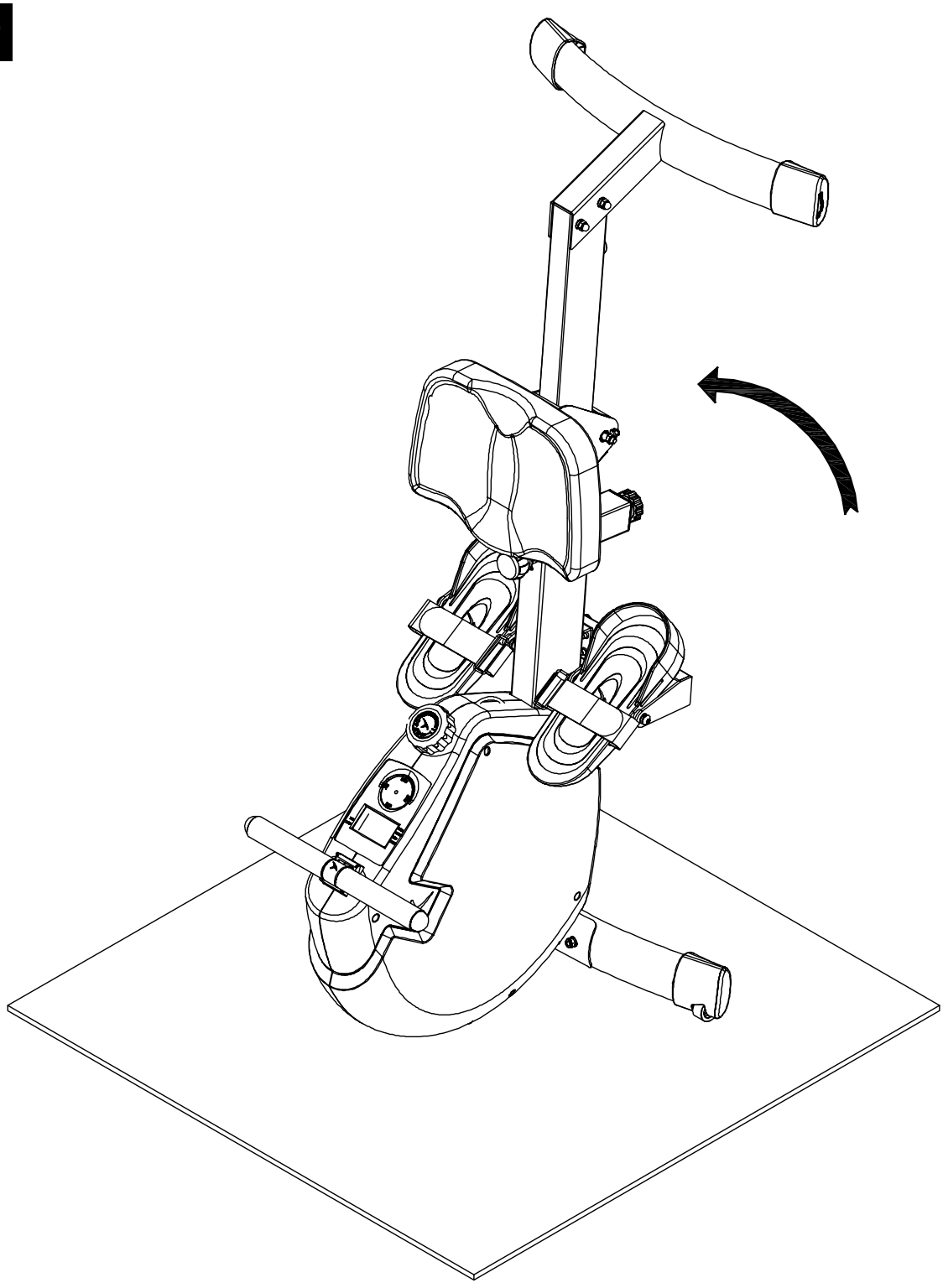
7



8



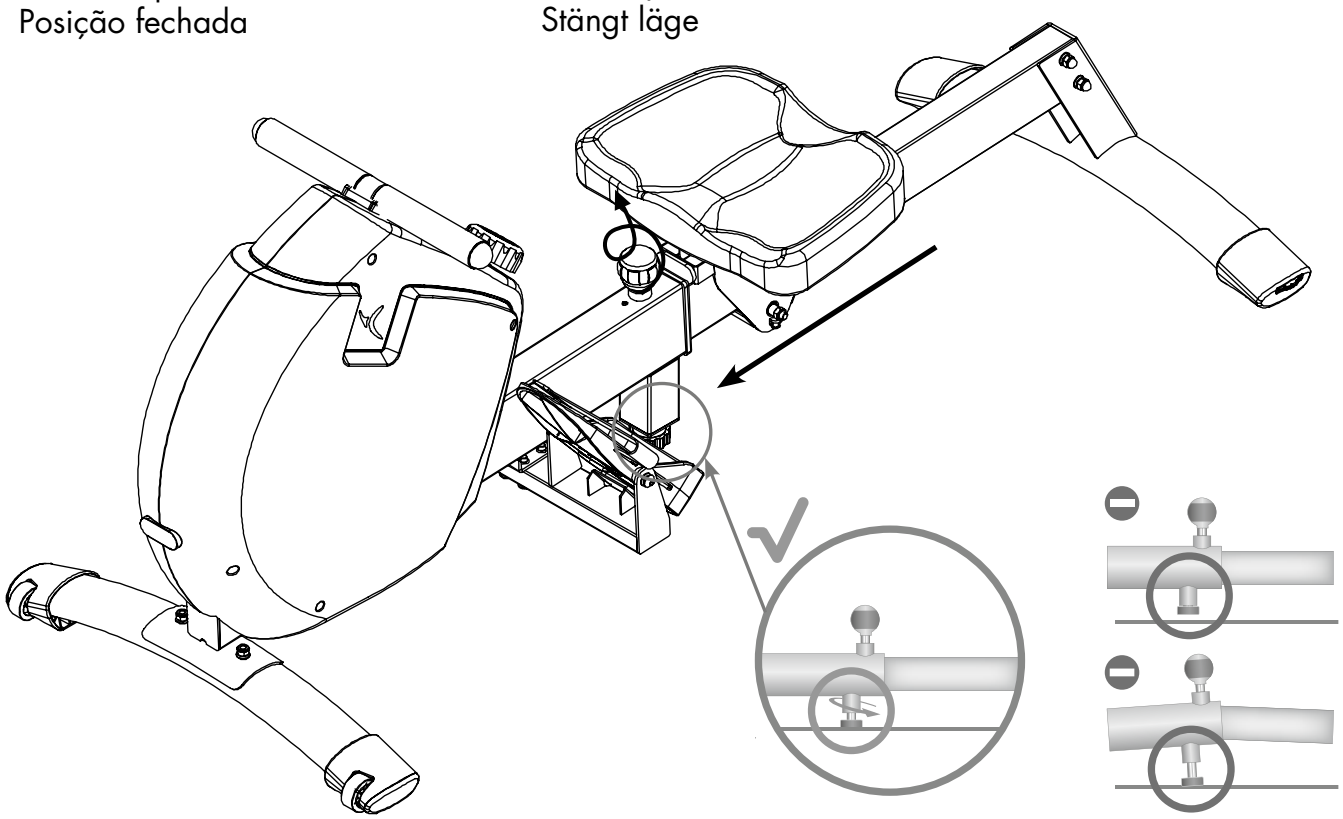
9



Closed position
Position fermée
Posición cerrada
Geschlossene Position
Posizione chiusa
Gesloten positie
Posição fechada

Położenie zamknięta
Zárt állapot
Сложенное положение
Poziție închisă
Poloha zatvorené
Uzavřená pozice
Stängt läge

Затворено положение
Kapalı pozisyon
Складена позиція
الوضع المغلق
闭合位置



ADJUSTMENTS • REGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • AFSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКА • REGLAJE • NASTAVENIE • NASTAVENÍ • INSTÄLLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节

This product features a magnetic resistance system which can be adjusted using a resistance adjustment thumb wheel indexed from 1 to 8.
Position 1 corresponds to the lowest resistance, and position 8 to the highest. Adjust the levelling thumbwheel when the rowing machine is unfolded.

Ce produit est équipé d'un système de résistance magnétique réglable à l'aide de la molette de réglage indexée de 1 à 8.
La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée. Réglez la molette de stabilité lorsque le rameur est déplié.

Este producto cuenta con un sistema de resistencia magnética regulable con la rueda de ajuste indexada de 1 a 8.
La posición 1 corresponde a la menor resistencia y la 8 a la mayor. Ajuste la rueda de estabilidad cuando el remo esté desplegado.

Dieses Gerät ist mit einem magnetischen Widerstands-System ausgestattet, das anhand des Stellrädchens mit einer Skala von 1 bis 8 eingestellt werden kann.
Position 1 entspricht dem geringsten und Position 8 dem höchsten Widerstand. Das Stabilitätsrädchen einstellen, wenn die Rudermaschine auseinandergeklappt ist.

Questo prodotto è dotato di un sistema di resistenza magnetica regolabile usando la manopola di regolazione numerata da 1 a 8.
La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata. Regolare la rotella stabilizzatrice quando il vogatore è aperto.

Dit product bevat een weerstandsmechanisme dat ingesteld kan worden met het afstelwieltje voor de weerstand, zoals aangegeven bij 1 tot 8.
Positie 1 komt overeen met de laagste weerstand en positie 8 met de hoogste. Instellingsknop voor de stabiliteit pas afstellen nadat de roeimachine is uitgevouwen.

Este produto está equipado com um sistema de resistência magnético regulável com a ajuda do selector de regulação indexado de 1 a 8. A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada. Ajuste a rodinha de estabilidade quando o remador estiver desdobrado.

Przyrząd ten jest wyposażony w system oporu magnetycznego regulowany za pomocą pokrętła regulacji z zakresem 1-8. Położenie 1 oznacza opór najmniejszy, natomiast położenie 8 – największy. Ustaw regulację stabilności w przypadku, gdy ergometr jest rozłożony.

Ez az eszköz mágnesfékes rendszerrel van ellátva, melyet az 1-8-ig számozott beáéélító kerékkel lehet beállítani. Az 1-es helyzet a legkisebb, a 8-as a legnagyobb ellenállásnak felel meg. Akkor állítsa be a stabilizáló kerékkel, amikor az evezőpad szét van nyitva.

Это тренажер с магнитной системой нагрузки, изменяемой при помощи регулировочной ручки с делениями от 1 до 8. Положение 1 соответствует наименьшему сопротивлению, положение 8 - наибольшему. Отрегулируйте стабилизирующий ролик при открытом гребном тренажере.

Acest produs este echipat cu un sistem de fixare al nivelului de dificultate magnetică, reglabil cu ajutorul moletei de reglare indexată de la 1 la 8. Poziția 1 corespunde nivelului de dificultate cel mai scăzut și poziția 8 celui mai ridicat. Reglați moleta de stabilitate atunci când simulatorul de vâslit este depliat.

Tento výrobok je vybavený systémom magnetickej odolnosti, ktorý je možné nastaviť pomocou ovládacieho kolieska so stupnicou 1 až 8. Poloha 1 zodpovedá najnižšiemu odporu a poloha 8 najvyššiemu odporu. Nastavte stabilizačnú rúčku ak je veslár roztiahnutý.

Tento výrobek je vybaven systéme magnetické rezistence nastavitelné pomocí kolečka nastavení s indexem od 1 do 8. Pozice 1 odpovídá nejmenšímu odporu a pozice 8 nejvyššímu. Jakmile je veslařský trenažér rozložený, nastavte stabilizační kolečko.

Denna produkt är utrustad med magnetmotstånd som ställs in till mellan 1 och 8 med hjälp tumhjulet.
Läge 1 motsvarar det minsta motståndet och läge 8 det största. Justera stabiliseringsratten när roddmaskinen har fällts upp.

Този продукт е оборудван със система за магнитно съпротивление, която се регулира с помощта на резбонакатна ролка с индекси от 1 до 8.
Положение 1 отговаря на най-ниското съпротивление, а положение 8 – на най-високото. След като разгънете конструкцията на гребния тренажор, регулирайте кръглия лост за стабилност.

Bu ürün, 1-8 olarak işaretli ayarlama dişlisi yardımıyla ayarlanabilir manyetik rezistans sistemi donanımlıdır. Pozisyon 1, en düşük dayanıklılığa ve pozisyon 8 en yüksek dayanıklılığa tekabül eder. Kürek çekme aleti açılmış durumdayken denge çarkını ayarlayın.

Цей виріб є обладнаний магнітною системою опору, регульованою за допомогою гвинта з градуюванням від 1 до 8. Найменший опір відповідає позиції 1, та позиція 8 відповідає максимальному опору. Після розкладання весляра, відрегулюйте стабілізуючу стійку.

هذا الجهاز مزود بمقاومة مغناطيسية قابلة للضبط بواسطة زهرة الضبط المدرجة من ١ إلى ٨.
يشير الرقم ١ إلى المقاومة الأقل والرقم ٨ إلى المقاومة الأعلى.
اضبط مقبض الاتزان عندما يكون ذراع التجديف مفرودًا.

该产品配有一个磁性可调阻尼系统，通过标有刻度1到8的转轮调节阻尼。
位置 1 表示阻力最低，位置8 表示阻力最高。
当划桨器展开时调节稳定轮。

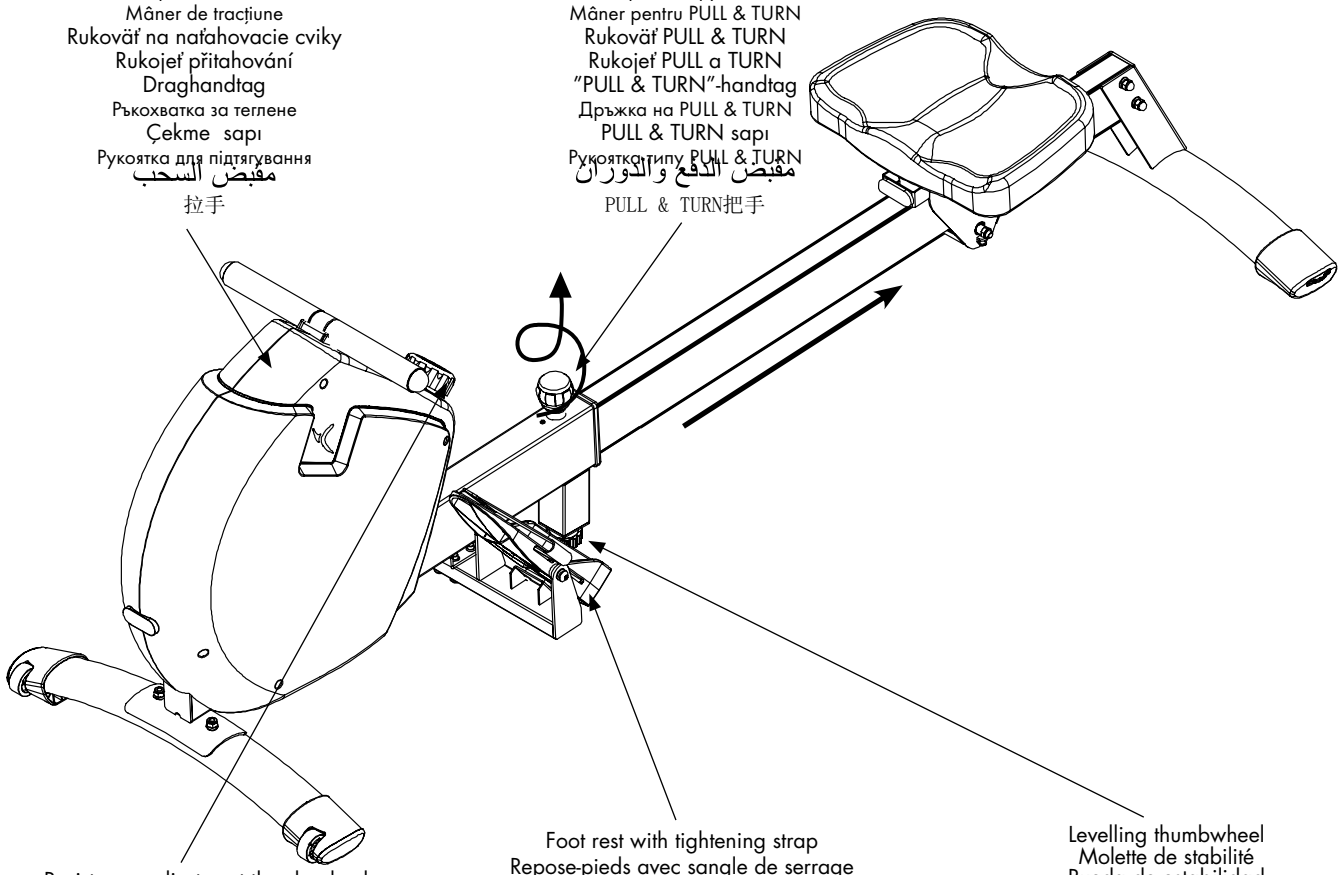
Open position
Position ouverte
Posición abierta
Geöffnete Position
Posizione aperta
Open stand
Posição aberta

Położenie otwarte
Nyitott állapot
Открытое положение
Poziție deschisă
Otvorená pozícia
Otevřená pozice
Öppet läge

Отворено положение
Açık pozisyon
Розкладена позиція
الوضع المفتوح
打开位置

Oar
Poignée de tirage
Empuñadura de tracción
Zuggriff
Maniglia di trazione
Handvat voor trekbeweging
Posição de estiramento
Uchwyt naciągu
Fogantyú kábeles bicepszezéshez
Гребная тяга
Mâner de tracțiune
Rukoväť na naťahovacie cviky
Rukojeť přitahování
Draghandtag
Ръкохватка за теглене
Çekme sapı
Рукоятка для підтягування
مقبض السحب
拉手

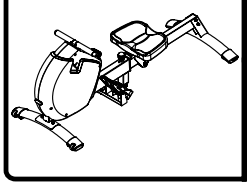
PULL & TURN handle
Poignée de PULL & TURN
Empuñadura de PULL & TURN
Griff PULL & TURN
Maniglia di Pull & TURN
Handvat PULL & TURN
Pega de PULL & TURN
Uchwyt PULL & TURN
PULL & TURN fogantyú
Гребные ручки
Mâner pentru PULL & TURN
Rukoväť PULL & TURN
Rukojeť PULL a TURN
"PULL & TURN"-handtag
Дръжка на PULL & TURN
PULL & TURN sapı
Рукоятка типу PULL & TURN
مقبض الدفع والدوران
PULL & TURN把手



Resistance adjustment thumb wheel
Molette de réglage de la résistance
Rueda de regulación de la resistencia
Widerstands-Stellrädchens
Manopola di regolazione della resistenza
Afstelwieltje voor de weerstand
Selector rotativo de regulação da resistência
Pokrętło regulacji oporu
Kerék az ellenállás állításához
Колесико регулировки сопротивления
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукоятка регулювання опору
زهرة ضبط المقاومة
阻力调节转轮

Foot rest with tightening strap
Repose-pieds avec sangle de serrage
Calapiés con correa de apriete
Fußplatte mit Spanngurt
Poggiapiedi con cinghie di serraggio
Voetsteun met bevestigingsbandje
Apoio dos pés com correia de aperto
Podnóżki z pasem ściągającym
Lábtartó rögzítő szíjjal
Опора для ног с зажимными ремнями
Suporturi pentru picioare cu chingi de strângere
Opierky nôh s popruhmi
Opěrky nohou s popruhy
Fotstöd med spännrem
Педали с ремък за пристягане
Sıkma kolanlı ayaklık
Підніжка з затяжним ременем
مسند القدم مع رباط الشد
带有系带的踏脚板

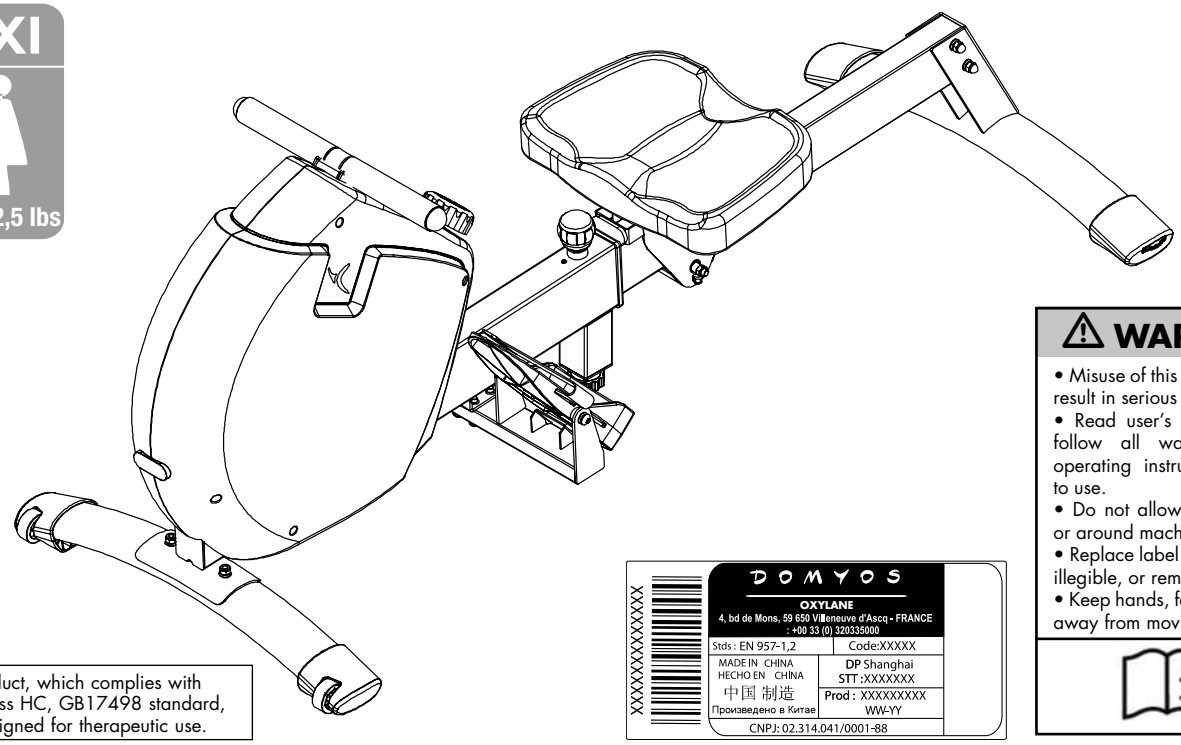
Levelling thumbwheel
Molette de stabilité
Rueda de estabilidad
Stabilitätsrädchen
Rotella stabilizzatrice
Instellingsknop stabiliteit
Rodinha de estabilidade
Regulacja stabilności
Stabilizáló kerék
Стабилизиращ ролик
Moletă de stabilitate
Stabilizačná rúčka
Stabilizační kolečko
Stabiliseringsratt
Кръгъл лост, осигуряващ стабилност на уреда
Denge çarkı
Стабілізуюча стійка
مقبض الاتزان
稳定轮



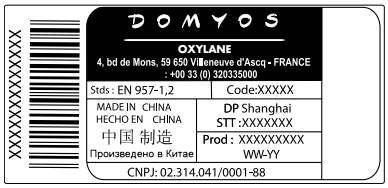
RTC 690	38 kg 83,78 lbs
1485 x 180 x 590 cm 58,5 x 7,1 x 23,2 inch	

MAXI

110 kg / 242,5 lbs



This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atențiunările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

E S P A Ñ O L

Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza.
Hemos creado la marca DOMYOS para que los deportistas puedan mantenerse en forma. Producto creado por deportistas para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS.
Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede enviarnos un correo electrónico a la siguiente dirección: domyos@decathlon.com
Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted un sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

El remo es el aparato de cardio-training más completo.
Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el remo solicita la mayor parte de su masa muscular.

• PRINCIPIO DE CARDIOTRAINING •

Gracias al principio del cardiotraining, usted mejora su resistencia y su condición física evolucionará muy positivamente. Quema calorías que favorecen así una pérdida de peso de su masa grasa.

• PRINCIPIO DE TONIFICACIÓN MUSCULAR •

El remo permite tonificar los músculos de los muslos, de la espalda y brazos. Se nota también la participación de los abdominales, y hombros durante el ejercicio.

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar este producto. Use el producto sólo de la manera descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la vida útil del producto.
2. Será responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del producto están informados convenientemente de todas las precauciones de uso.
3. Domyos se exime de toda responsabilidad respecto a denuncias por heridas o daños infligidos a cualquier persona o bien que se origine debido a la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y desplazamientos alrededor del producto con total seguridad. Para proteger el suelo, debe colocarse un tapete debajo del aparato.
6. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después del montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más expuestas al desgaste.
7. En caso de deterioro de su producto, solicite inmediatamente al Servicio Post-venta de su tienda DECATHLON más cercano la sustitución de cualquier pieza deteriorada o defectuosa y no utilice el producto antes de su reparación completa.
8. No guarde el producto en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño…).
9. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO lleve ropa amplia o que cuelgue, con riesgo de engancharse en la máquina. Sáquese todas las joyas.
10. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
11. Si siente dolor o vértigos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte con su médico.
12. Mantenga alejados del producto en todo momento a los niños y animales domésticos.
13. Antes de iniciar este programa de ejercicios, es necesario consultar con un médico para asegurarse de que no hay contraindicaciones, y especialmente si no ha hecho deporte desde hace varios años.
14. No modifique su producto.
15. Cualquier operación de montaje/desmontaje del producto deberá ser efectuada por un técnico de su tienda de compra.
16. Peso máximo del usuario: 110 kg – 242,5 libras.

MANTENIMIENTO

El remo sólo necesita un mínimo de mantenimiento.
- Límpielo con una esponja empapada en agua con jabón y seque con un trapo seco.
- Verifique regularmente el apriete de todos los tornillos.
- Sustituya inmediatamente cualquier pieza defectuosa y no utilice el aparato antes del final de la reparación.

AVISO

La búsqueda de la buena forma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

UTILIZACIÓN

Para un entrenamiento óptimo, es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:
- Empiece siempre con un calentamiento a un ritmo lento y una resistencia baja durante varios minutos.
- Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio, ajuste la intensidad gracias a la rueda de resistencia en una posición más bien fácil.
- Para aumentar la tonicidad muscular, ajuste la intensidad con la rueda de resistencia en una posición más bien dura.

Efectúe todos los movimientos con regularidad y sin golpes secos.Mantenga siempre la espalda recta. Evite hiperextender o redondear la espalda durante los movimientos. Tire de la empuñadura de tracción empujando con las piernas.Termine siempre su entrenamiento con un ejercicio a ritmo lento durante varios minutos para volver al reposo.

EL MOVIMIENTO DE TRACCIÓN

El movimiento de RTC 690 puede descomponerse en 3 partes: el ataque, la pasada en el agua y la salida. Este movimiento se efectúa de manera fluida y con ritmo, sin golpes secos.

❶ **El ataque:** La posición de comienzo es piernas flexionadas, las manos sobre la empuñadura de tracción, los brazos estirados hacia adelante y los hombros relajados.

❷ **La pasada en el agua:** el usuario empuja con las piernas y a media carrera tira de los brazos empezando a inspirar.

❸ **La salida:** los codos vuelven hacia atrás, la caja torácica en expansión, inspirando. Las piernas están rectas sin bloquear del todo las rodillas. La espalda debe permanecer bien recta (90° respecto a la máquina de remo). Sobretodo no se incline hacia atrás.

El Retorno: el retorno a la posición de comienzo se efectúa simultáneamente tirando de las piernas y empujando con los brazos, expirando. El usuario se encuentra en posición de ataque y reanuda sin marcar pausas.

CONSOLA MULTI-FUNCIONES

FUNCIONES

Pulse el botón MODE hasta que la flecha apunte a la función deseada:

SCAN	Permite la introducción simultánea de datos.	Cada 6 segundos
RPM	Velocidad de entrenamiento (ritmo por minuto)	0-999
COUNT	Número de ciclos del ejercicio en curso	0-9999
TIME	Tiempo de entrenamiento del ejercicio	00:00-99:59
CAL	Calorías consumidas durante el ejercicio	0.1-999.9 Kcal
MODE	Permite pasar de una función a otra	
RESET	Al pulsar continuamente durante más de 2 segundos, los contadores se ponen a cero	
SET	Ajuste de las funciones (el tiempo, la distancia, las calorías)	
ENTER	Permite validar el ajuste. Cuando la flecha apunta a la función deseada, pulse ENTER para entrar en la función y, después, entre en el parámetro pulsando SET. Después, valide con ENTER	

Observación: Este ordenador está equipado con una función ON/OFF automática.
El contador se enciende al iniciar el ejercicio. El contador se apaga a los 4 minutos de no utilizarlo.

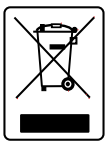
INSTALACIÓN DE LAS PILAS

Consulte la imagen n° 9, página 9.
1. Ponga la máquina de remo en posición vertical
2. Abra la tapa de las pilas 2xAA 1,5V (LR6)
3. Ponga las pilas respetando las polaridades
4. Vuelva a poner la tapa

Observación: Si saca las pilas el contador se reinicia.

5. Si se suelta bruscamente la empuñadura, la consola podrá detenerse. Para volverlo a poner en funcionamiento, compruebe que las pilas estén colocadas correctamente en el compartimiento.

RECICLAJE: El símbolo de "papelera tachada" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica.Elimine las pilas y el producto electrónico que ya no funcionen en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos. Esta selección de sus residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.



GARANTÍA

DOMYOS garantiza este producto, en condiciones normales de uso, durante 5 años su estructura y 2 años las piezas de desgaste (asiento, calapiés, rueda de ajuste...) y por último, la mano de obra a partir de la fecha de compra, justificada en la fecha del ticket de caja. Esta garantía se aplica solamente al primer comprador.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los que se aplica la garantía, deberán ser recibidos por DOMYOS en uno de sus centros homologados (1 tienda DOMYOS), a portes pagados, acompañados del justificante de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Daño causado durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS.
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o provincia.

OXYLANE, 4 BOULEVARD DE MONS
BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

CARDIO-TRAINING

El entrenamiento cardio-training es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular.
Más en concreto, mejora la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos.
El entrenamiento cardio-training lleva el oxígeno del aire respirado a los músculos.
El corazón impulsará este oxígeno a todo el cuerpo y especialmente a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Es indispensable tomarse el pulso con regularidad durante el ejercicio para controlar su entrenamiento.
Si no tiene ningún instrumento de medida electrónica, esto es lo que tiene que hacer:
para tomarse el pulso, coloque 2 dedos en: el cuello, o debajo de la oreja, o en la parte interior de la muñeca, al lado del pulgar.
No apriete demasiado: una presión demasiado grande reduce el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardiaco.
Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.
Ejemplo: 75 pulsaciones contadas serán 150 pulsaciones/minuto.

L A S FASES DE UNA A C T I V I D A D FÍSICA

A - <u>Fase de calentamiento: esfuerzo progresivo.</u>
El calentamiento es la fase preparatoria de todo esfuerzo y permite ESTAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS para iniciar la práctica deportiva.
Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES TENDINOMUSCULARES.
Presenta dos aspectos:
ACTIVACIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR, CALENTAMIENTO GLOBAL.

1) La activación del sistema muscular se efectúa durante una SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS que deben permitir PREPARARSE PARA EL ESFUERZO: cada grupo muscular está en juego, las articulaciones son solicitadas.
2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, a fin de permitir una mejor irrigación de los músculos y una mejor adaptación al esfuerzo. Debe ser lo suficientemente largo: Diez minutos para una actividad deportiva y de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Observemos que el calentamiento debe ser más largo: a partir de 55 años y por la mañana.

B - <u>Entrenamiento</u>
El entrenamiento es la fase principal de la actividad física.
Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.
• Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
• Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

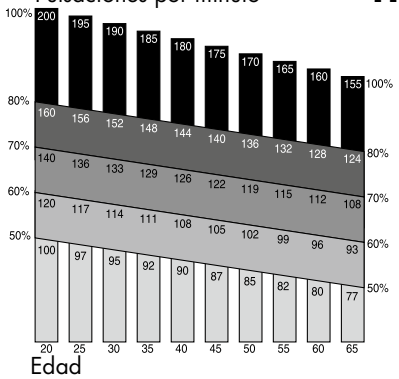
C - <u>Vuelta a la calma</u>
Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo".
LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

D - <u>Estiramiento</u>
El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma.
Estirarse después del esfuerzo:
minimiza la TENSIÓN MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

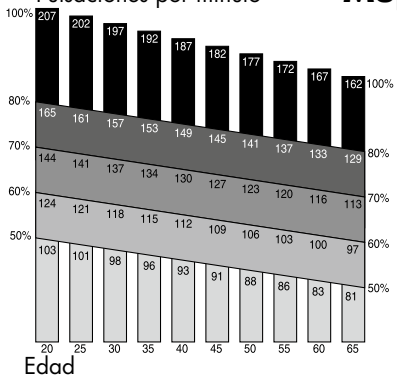
CARDIO-TRAINING: ZONA DE EJERCICIO

- Entrenamiento de un 80% a un 90% y por encima de la frecuencia cardiaca máxima: Zona anaeróbica y zona roja reservadas a los atletas de alto rendimiento y especializados.
- Entrenamiento de un 70% a un 80% de la frecuencia cardiaca máxima: Entrenamiento resistencia.
- Entrenamiento de un 60% a un 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma / Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de un 50% a un 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento / Calentamiento

Pulsaciones por minuto **Hombre**



Pulsaciones por minuto **Mujer**



Si su edad es diferente a la de las propuestas en el plato, podrá utilizar las siguientes fórmulas para calcular su frecuencia cardiaca máxima correspondiente al 100%.
Para hombres: 220- edad
Para mujeres: 227- edad